
Jóga a mindfulness pro pracující

Anotace

Jedná se o program určený pouze pro **ZAMĚSTNANCE** a **ZAMĚSTNANKYNĚ** FHS UK a dalších složek UK.



Akademický rok 2026/2027

Délka programu: **1 semestr**

Způsob výuky: **prezenční**

Jazyk výuky: **čeština**

Přihlašování je možné **do 5. října 2026**

V případě zájmu napište na e-mail nela.pavlica@fhs.cuni.cz.

Poplatek: **zdarma**

Počet přijatých je omezen na nejvýše 15 osob.

Detail programu

Kurz se zaměří na využití technik jógy, jógové terapie a mindfulness pro snížení stresu a posílení fyzické a psychické odolnosti. Tělesná, dechová a meditační cvičení nám pomohou uvědomit si tělo a napětí v něm, vnímat pocity s ním spojené, zklidnit mysl a zlepšit koncentraci. Mindfulness se překládá jako všímavost, v praxi jde o udržování pozornosti v přítomném okamžiku bez hodnocení a posuzování. V kurzu budeme procvičovat vědomou pozornost zejména při pohybu, přičemž budeme usilovat o přenesení této dovednosti do každodenního života a činností jako je práce, komunikace, relaxace. Praktikování jógy a mindfulness podpoří osobní stabilitu a vyrovnanost. Poskytne účastníkům dovednosti, které mohou rozvíjet v časech a místech, kdy vyhodnotí, že potřebují získat osobní rovnováhu.

Podmínky přijetí

Jedinou podmínkou přijetí je být zaměstnancem či zaměstnankyní FHS UK či jiné složky UK.

Kontakt

Kontaktní osoba: Mgr. Nela Pavlica E-mail: nela.pavlica@fhs.cuni.cz Úřední hodiny: po dohodě e-mailem Kancelář: 0.16	Garantka: doc. PhDr. Marta Kolářová, Ph.D.
--	---